

PROGRAMA D'ACTIVITATS PRESENCIALS

Del 25 de juny al 31 de juliol

Inici	Final	Espais	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<i>Matí</i>							
8:30	9:30	Pavelló	GIM SUAU		GIM SUAU		GIM SUAU
9:30	10.20	Sala 1		CICLO INDOOR			
9:30	10.20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		ZUMBA FINEST	CARDIO TO	IOGA
9:30	10.15	Piscina	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
<i>Tarda</i>							
17:30	18.20	Sala 1	IOGA				
17:30	18.20	Sala 2	STEP				
18:10	19.00	Sala 1					ZUMBA FINEST
18:10	19.00	Sala 2		LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP
18:30	19:20	Sala 1	ZUMBA FINEST		CICLO INDOOR		
18:30	19:20	Sala 2	CARDIO TO		FUNCIONAL	LES MILLS BODYPUMP	
19.10	20.00	Sala 2		CARDIO TO			FUNCIONAL
19.30	20.20	Sala 1	CICLO INDOOR		PILATES *	CICLO INDOOR	
19.30	20.20	Sala 2	PILATES *		LES MILLS BODYPUMP		
19.30	20.15	Piscina		AQUATRaining		AQUATRaining	
20.10	21.00	Sala 2		ZUMBA FINEST			
20.30	21.30	Sala 1		PILATES *		PILATES *	
20.30	21.20	Sala 2	LES MILLS BODYPUMP		CARDIO TO	GAC	

* Activitats de pagament complementari.

- Programa de força i tonificació coreografiada
- Programa aeròbic coreografiat inspirat en arts marçials.
- Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.
- Activitats d'entrenament cardiovascular.
- Activitats de cos i ment.
- Activitats d'esports de contacte
- Combinació d'entrenament cardiovascular i força.
- Programa d'entrenament físic anti envelliment
- Activitats d'enfortiment del tronc.
- Modalitats de ball per adults.
- Activitats d'entrenament cardiovascular en medi aquàtic

RESERVA D'ACTIVITATS PER ABONATS

Es realitzarà prèviament des de l'app o la web
<https://lapiscinadepiera.cat/>

En períodes de menor afluència d'usuaris (Nadal, Setmana
activitats de pagament.
Santa, estiu, es reduirà el nombre d'activitats, i no es faran
activitats de pagament.
d'aquest horari, així com els tècnics que les imparteixen.